



알아두면 유용한 효과 만점 민간요법



아프고 불편하다고 매일 약을 먹을 수는 없다. 맹신해서는 안 되지만 오랜 세월 전해 내려오는 치료법으로 전문의도 인정하는 민간요법이 있다. 알아두면 유용한 민간요법 5가지를 메디업(mediup.co.kr)이 소개했다.

■ 기침에 좋은 영양 만점 호두죽



호두는 우유나 달걀의 영양을 뛰어넘는 단백질과 칼슘, 비타민 A, B, C, E 성분이 들어 있는 슈퍼푸드 중 하나로 '동의보감'에서는 살을 찌게 하고 몸을 튼튼하게 하며, 피부를 윤택하게 하고 머리털을 검게 하는 등 기혈을 보호한다고 기록되어 있다. 또한 '산약본초'에는 폐의 기능을 개선하면서 치료하는 유일한 식품이라고 기록되어 있다.

호두는 양질의 지방이 많은 견과류로 열량 섭취에 효율성이 좋아 아이들 간식으로 하루에 2~3개씩 섭취하거나 호두 죽으로 만들어 먹으면 담백하고 부드러운 온 가족이 함께 영양을 보충할 수 있다.

호두는 양질의 지방이 많은 견과류로 열량 섭취에 효율성이 좋아 아이들 간식으로 하루에 2~3개씩 섭취하거나 호두 죽으로 만들어 먹으면 담백하고 부드러운 온 가족이 함께 영양을 보충할 수 있다.

■ 스트레스 해소에 좋은 대추차

'양반 대추 한 개가 아침 해장'이라는 속담이 있듯이 대추는 부작용이 없고 다른 약재와 잘 어울려 저 위가 상하지 않도록 보호하는 기능을 한다. '동의



보감'에 의하면 대추는 맛이 달고 독이 없으며 속을 편안하게 하고 오장을 보호한다. 오래 먹으면 안색이 좋아지고 몸이 가벼워지면서 늙지 않게 된다고 기록되어 있다.

대추는 피부노화 방지를 비롯한 신경작용에도 탁월한 효능을 가졌는데, 대추의 단맛이 신경을 이완시켜 흥분을 가라앉히고 잠을 잘 오게 한다고 전해진다. 불면증이 있거나 수험생이 꾸준히 먹으면 머리가 맑아지고 마음이 편안해지는 것을 느낄 수 있다.

■ 위장을 튼튼하게 하고 설사를 멈추게 하는 밤



밤은 탄수화물과 단백질, 칼슘, 지방, 비타민 C 등 5대 영양소가 풍부하게 포함된 음식이다. '동의보감'에서 밤은 기운을 북돋아 주고 위와 장을 튼튼하게 하며, 배고프지 않게 해준다고 기록되어 있다.

밤은 따뜻한 성질을 가지고 있어서 급성 장염이나 배탈, 설사로 고생할 때 죽을 만들어 먹거나 구워 먹

으면 배탈이 잦아지는 것을 볼 수 있다. 또한, 양질의 단백질과 탄수화물이 풍부해서 성장기 어린이 영양 보충에 제격이다. 단, 알레르기반응이 나타날 수 있어 아기 체질에 맞는 지 확인해야 하고 변비가 있다면 먹이지 않는 것이 좋다.

■ 막힌 코를 뚫어주는 무즙



중국 속담에 '겨울에 무를 먹으면 의사를 볼 필요가 없다'고 할 정도로 무에는 식이섬유와 비타민, 엽산, 미네랄 등이 풍부하게 함유되어 있다. '동의보감'에

서는 오장의 나쁜 기운을 씻어내고 기침하는 것을 치료한다고 기록되어 있다. 무즙은 가래를 삭게 해서 기침과 가래를 멎게 하는 데 효과적이고 해독작용을 해서 코감기를 비롯한 염증, 비염에 탁월한 효능을 보인다.

맵지 않은 무를 강판에 갈아 무즙을 낸 뒤 깨끗한 면봉으로 무즙을 묻혀 코 입구를 적셔 주듯 살살 발라준다. 단, 코에 깊게 들어가면 점막에 상처를 낼 수 있어 조심한다.

코막힘을 풀는 다른 민간요법으로는 지압법이 있다. 코 양쪽 가장자리와 양쪽 미간을 돌려가며 지그시 눌러주면 코막힘을 예방할 수 있다.

사진=shutterstock



한분 한분 친절과 정성으로 섬깁니다.

행복한 약국, 웃음이 있는 약국

건강을 생각하는 약국, **정약국**입니다.

각종 보험 환영(메디케어/메디케이드/HMO/PPO)

그랜드 오픈

정약국



Jung Pharmacy



정은혜 약학 박사 (Grace Jung)

건강 상담/혈압 당뇨 측정/예방 접종/처방약 조제/무료 배달 서비스/한국약 판매/비타민/건강 보조제

정약국 714.752.6027

Open hours: 월-금 9am-6pm / 토 9am-2pm | Fax: 714.676.5508
카카오톡 ID: jungrx | 6771 Beach Blvd. Ste E, Buena Park, CA 90621



소스몰 맞은편, 명인만두 옆